



66 Michal Krčmar

Rozhovor s biatlonovým reprezentantem

06 Novinky

Tipy pro vaši běžeckou výbavu

10 Za kolik to dám?

Fungují kalkulátory závodních časů?

19 Zaujalo nás

Střípky nejen z běžeckého světa

20 Větru navzdory

Závodní taktika pro větrné dny

26 20-30-40

Trénink podle věku

36 Šance pro polévku

Tipy pro podzimní výživu

48 Rungirl

Kdo je lepší vytrvalec? Ženy!

52 Terry Fox

Vzpomínka na běžeckého hrdinu

54 Spartan Race

Výbava pro drsný závod

56 Náhrada škody

Když úraz zaviní někdo jiný než vy

58 Kalenji Elio Feel

Test bot a trailové větrovky

44 Velká Kunratická

Manuál pro každý metr trati

68 Saucony Peregrine ICE+

Test zimní tréninkové boty

62 Petr Pechek

Rozhovor s mistrem ČR v maratonu

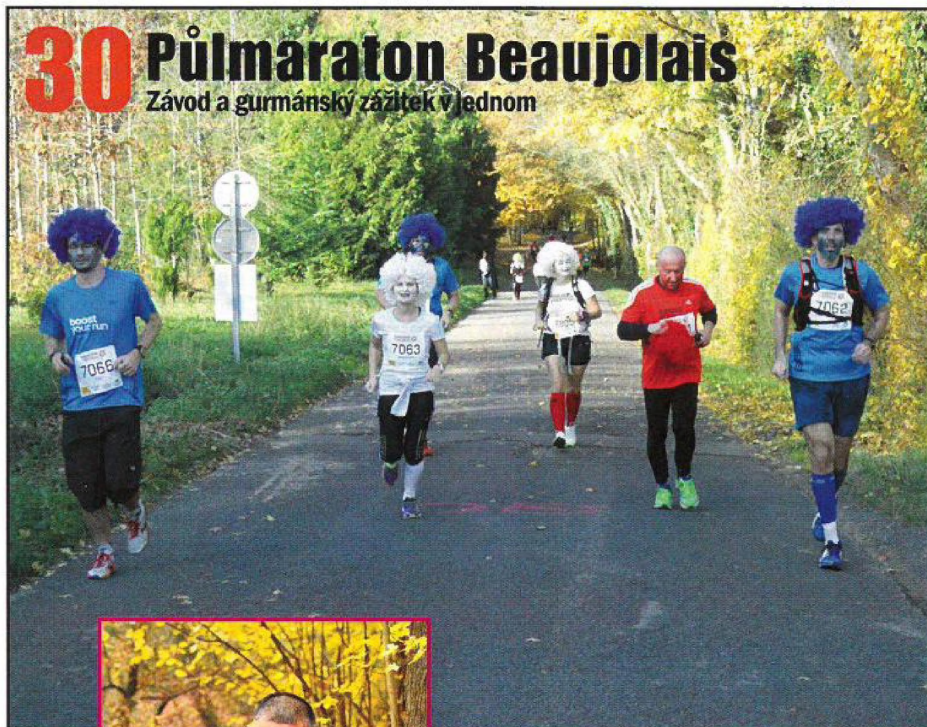
34 Regenerační masáž

Kde si ji po sezóně užijete?



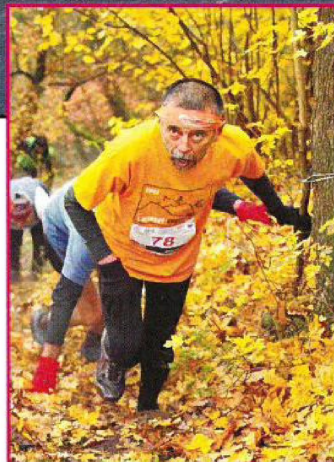
40 Začátečníci: Do terénu!

Ja si užít přírodu a nezranit se



30 Půlmaraton Beaujolais

Závod a gurmánský zážitek v jednom



70 Jan Janů

Rozhovor s elitním vrchařem

74 Ultrašílenci

Kateřina Kašparová a Ondřej Velička

78 Listopadová termínovka

Závody, které by vám neměly uniknout